

## Как избавиться от привычки зависать в соцсетях?



Социальные сети открывают перед тобой новые возможности — новых друзей в любом уголке мира, материалы для самообразования, практики в иностранных языках и многое другое. Но что делать, если все свободное время уходит на чтение ленты?

### Почему соцсети затягивают?

Феномен популярности соцсетей лежит в двух плоскостях — биологической и социальной.

**Биологическая** связана с выработкой гормонов. Когда ты смотришь на что-то приятное или интересное, организм вырабатывает гормон удовольствия — дофамин. И если ты не знаешь, как еще получить удовольствие, то бесконечно листаешь ленту тик-тока.

**Социальная** основывается на отношениях. Если ты не знаешь про актуальные новости, челленджи и мемы, то просто выпадаешь из социальной жизни.

### Как сократить время на соцсети?

Чтобы быть в курсе событий и получать свою дозу дофамина, необязательно зависать в соцсетях круглосуточно. С чего начать?

1. **Узнай точно**, сколько времени ты проводишь в соцсетях. Для этого можно воспользоваться специальной программой или приложением, которое помогает отслеживать, на что тратится время. Возможно, ты проводишь в соцсетях не так много времени, как думаешь. Или очень много.
2. **Определи** время, которое готов потратить на соцсети. Чтобы оставаться в курсе, достаточно одного, максимум двух часов. Когда планируешь зайти на 5 минут, а зависаешь на 2 часа, то мало чего успеешь, конечно, поэтому время надо контролировать. Ставь таймер или будильник. Четкое планирование поможет избежать хаотичного просмотра соцсетей.
3. **Найди** другие способы получения дофамина. Ими может стать спорт, чтение, прогулки, кружки по интересам и другая офлайн-активность. Но будь аккуратен — иногда зависимость от соцсетей заменяются другой — от еды, вредных веществ или экстремальных видов спорта. Кстати, узнавать новости из жизни друзей можно при личной встрече.
4. **Замени** контент. Если не получается ограничить время на соцсети, то проводи его с пользой. Практически все образовательные проекты имеют странички в тик-токе и инстаграме. Подписывайся на них и занимайся самообразованием. Через соцсети можно изучать языки, подтягивать школьные предметы и узнавать новое и интересное.
5. **Устраивай цифровой детокс**. Оставляй телефон дома, когда собираешься на прогулку с друзьями или родителями или просто откладывай его ежедневно на какое-то время. Сначала тебе будет не хватать телефона, и тогда проанализируй свои мысли: помечтай, подумай о чем-то, посмотри на облака за окном. Со временем заметишь, что и без телефона есть чем интересным заняться.